



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.05

附件 X

(II.1) 運動場跑步測試

計分表 只適用於世界青少年定向錦標賽、全國定向錦標賽、全國青少年定向錦標賽、亞洲定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽。

*有關測試地點及測試日期，請參閱測試日期總表

測試內容：

M14/W14; M16/W16 : 3000 米

其他所有組別 : 5000 米

3000 米：

M14, M16

時間	≤10'25"	10'43"	11'03"	11'24"	11'46"	12'10"	12'36"	13'05"	13'35"	14'08"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	14'44"	15'21"	16'04"	16'50"	17'40"	18'38"	>18'38"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			

W14

時間	≤13'17"	13'27"	13'56"	14'19"	14'40"	15'03"	15'29"	15'56"	16'24"	16'52"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	17'25"	17'59"	18'33"	19'15"	20'05"	20'48"	>20'48"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			

W16

時間	≤12'55"	13'14"	13'35"	13'56"	14'19"	14'44"	15'03"	15'35"	16'03"	16'35"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	17'06"	17'40"	18'16"	18'55"	19'40"	20'25"	>20'25"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.05

5000 米 :

M16E, M18E, M20E

時間	≤18'07"	18'37"	19'10"	19'46"	20'24"	21'05"	21'49"	22'36"	23'27"	24'23"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6	5	4
時間	25'20"	26'25"	27'38"	>27'38"						
分數	3	2	1	0						

M21E, M21A

時間	≤16'36"	17'02"	17'33"	18'08"	18'42"	19'26"	20'05"	20'51"	21'44"	22'39"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6	5	4
時間	23'40"	24'45"	25'58"	>25'58"						
分數	3	2	1	0						

W16E

時間	≤23'51"	24'30"	25'14"	26'01"	26'51"	27'45"	28'43"	29'45"	30'52"	32'06"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6	5	4
時間	33'21"	34'46"	36'23"	>36'23"						
分數	3	2	1	0						

W18E, W20E, W21A

時間	≤21'57"	22'31"	23'06"	23'41"	24'20"	25'01"	25'41"	26'26"	27'14"	28'08"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6	5	4
時間	29'01"	30'00"	31'00"	>31'00"						
分數	3	2	1	0						

W21E

時間	≤19'04"	19'36"	20'10"	20'46"	21'24"	22'05"	22'50"	23'36"	24'27"	25'20"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6	5	4
時間	26'20"	27'20"	28'30"	>28'30"						
分數	3	2	1	0						



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.05

M35, M40

時間	19'04"	19'36"	20'10"	20'46"	21'24"	22'05"	22'50"	23'36"	24'27"	25'20"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	26'20"	27'20"	28'30"	29'47"	31'08"	32'33"	>32'33"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			

M45, M50, M55, M60

時間	≤21'12"	21'45"	22'19"	22'55"	23'35"	24'14"	24'59"	25'43"	26'33"	27'22"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	28'19"	29'21"	30'22"	31'31"	32'46"	34'02"	>34'02"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			

W30, W35, W40

時間	≤23'39"	24'11"	24'46"	25'20"	26'01"	26'37"	27'18"	28'02"	28'49"	29'37"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	30'26"	31'25"	32'20"	33'21"	34'23"	35'31"	>35'31"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			

W45, W50, W55, W60

時間	≤26'34"	27'04"	27'37"	28'10"	28'46"	29'19"	29'58"	30'35"	31'19"	31'58"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	32'45"	33'30"	34'20"	35'15"	36'10"	37'06"	>37'06"			
分數	5	4.5	4	3	2	1	0			